



## **MENTAL HEALTH DAN BULLYING: HUBUNGAN YANG SERING DIABAIKAN**

**Yeni Septiani**

Universitas Pamulang

**M. Regi Faizal Nurdin**

Universitas Pamulang

**Cantika Marsya**

Universitas Pamulang

**Rahman Sanjoko**

Universitas Pamulang

Alamat: Jl. Surya Kencana No.1, Pamulang Barat, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417.

[dosen00723@unpam.ac.id](mailto:dosen00723@unpam.ac.id), [regi.faizalnurdin@gmail.com](mailto:regi.faizalnurdin@gmail.com),  
[cantikamasrya26@gmail.com](mailto:cantikamasrya26@gmail.com), [sanjokorahman@gmail.com](mailto:sanjokorahman@gmail.com)

### **Abstrak**

Bullying merupakan permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, sosial, serta prestasi belajar siswa. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui pendidikan karakter. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pencegahan bullying melalui pendidikan karakter di SMK Purnama 1 Jakarta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi edukasi, diskusi interaktif, dan studi kasus yang berkaitan dengan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang keterkaitan tindakan bullying dengan kondisi kesehatan mental, hubungan antara bullying dan kesehatan mental, serta dampak jangka panjangnya. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya nilai empati, toleransi, dan sikap saling menghargai sebagai upaya mencegah bullying. Dengan demikian, program edukasi melalui pendidikan karakter ini efektif dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi proses pembelajaran.

Kata kunci: Bullying, Kesehatan Mental, Pencegahan Bullying, Sekolah Menengah Kejuruan

### **Abstract**

*Bullying is an issue that frequently occurs within school environments and can have negative impacts on students' psychological, social, and academic performance. One preventive measure to address this problem is through character education. This Community Service (PKM) project aims to enhance students' understanding and awareness regarding bullying prevention through character education at SMK Purnama 1 Jakarta. The methods employed in this activity include the delivery of educational materials, interactive discussions, and case studies related to bullying behavior in the school environment. The results indicate an improvement in students' comprehension of the correlation between bullying actions and mental health conditions, the relationship between bullying and mental health, and its longterm consequences. Furthermore, students demonstrated increased awareness of the importance of values such as empathy, tolerance, and mutual respect as efforts to prevent bullying. Consequently, this character-based educational program is effective in fostering a safe, comfortable, and conducive school environment for the learning process.*

*Keywords: Bullying, Mental Health, Bullying Prevention, Vocational High School.*

## **PENDAHULUAN**

### **LATAR BELAKANG**

Hubungan antara bullying dan kesehatan mental siswa sering diabaikan di lingkungan sekolah seperti SMK Purnama 1 Jakarta, di mana bullying diakui sebagai masalah serius yang berdampak pada kenyamanan belajar. Meskipun tidak ada laporan kasus spesifik di sekolah ini, artikel resmi sekolah menyoroti bullying sebagai salah satu "dosa besar pendidikan" yang perlu dicegah untuk menjaga sekolah sebagai tempat aman. Situasi ini mencerminkan tren nasional di mana perundungan marak dan memperburuk kesehatan mental remaja.

Bullying di sekolah mencakup kontak fisik seperti memukul dan menjambak, verbal seperti mengancam dan menyebarkan gosip, serta *cyberbullying* melalui media sosial. Jenis prejudicial menargetkan latar belakang ras atau suku, sementara finansial melibatkan pemaksaan uang atau barang. Di SMK Purnama 1, pemahaman ini dipublikasikan sekolah untuk edukasi pencegahan.

Bullying menyebabkan kecemasan berlebih, depresi, rendah diri, dan risiko bunuh diri pada korban, sering kali berkembang menjadi trauma jangka panjang jika tidak ditangani. Korban mengalami gejala fisik seperti sakit perut atau pusing akibat stres berkepanjangan, serta isolasi sosial yang memperparah kondisi mental. Hubungan ini sering diabaikan karena fokus sekolah lebih pada prestasi daripada dukungan psikologis. Korban biasanya anak yang sulit bersosialisasi, memiliki fisik berbeda, atau latar belakang ekonomi ekstrem. Pelaku cenderung hiperaktif, impulsif, kurang empati, dan dominan secara fisik. Sekolah berperan jika tidak ada keteladanan guru atau komunikasi buruk antar siswa-guru. SMK Purnama 1 aktif mengedukasi melalui situs resminya tentang pengertian dan ciri bullying, menekankan perbedaan dengan bercanda atau kenakalan. Pencegahan memerlukan pola komunikasi baik, penanganan cepat laporan, dan keteladanan pendidik untuk menciptakan lingkungan aman. Integrasi layanan konseling mental di sekolah dapat memutus hubungan *bullying-mental health* yang terabaikan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "Mental Health dan Bullying: Hubungan yang Sering Diabaikan" dilaksanakan secara tatap muka di SMK Purnama 1 Jakarta Jl. Tirtayasa V No3 3, Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying, mental health, pencegahan bullying.

Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara bertahap agar kegiatan dapat berjalan terarah dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, tahapan utama kegiatan sebagai berikut:

1. Observasi awal, untuk mengidentifikasi kondisi siswa dan potensi permasalahan bullying di lingkungan sekolah.
2. Pelaksanaan kegiatan, meliputi penyampaian materi tentang bullying, empati, dan solidaritas melalui penyuluhan, diskusi interaktif, simulasi kasus, serta ice breaking.
3. Evaluasi, dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi siswa dan perubahan pemahaman serta sikap setelah kegiatan berlangsung.

Khalayak sasaran kegiatan adalah siswa SMK Purnama 1 Jakarta. Kegiatan dilaksanakan pada November 2025 dengan melibatkan mahasiswa dan dosen pembimbing sebagai fasilitator.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Pelaksanaan Program Pencegahan Bullying di SMK Purnama 1 Jakarta berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme dan keaktifan dalam mengikuti penyampaian materi serta diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian bullying dan berbagai bentuknya, seperti bullying verbal, sosial, dan cyberbullying. Siswa juga mulai menyadari bahwa perilaku mengejek, mengucilkan, dan memberi julukan negatif termasuk tindakan bullying yang berdampak buruk.

Selain itu, melalui pendidikan karakter, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya nilai empati, toleransi, dan sikap saling menghargai. Siswa mampu menyampaikan pendapat serta solusi sederhana untuk mencegah bullying, seperti saling mengingatkan dan melaporkan kepada guru.

### **PEMBAHASAN**

Bullying menyebabkan kecemasan berlebih, depresi, rendah diri, isolasi sosial, serta risiko bunuh diri pada korban, sementara pelaku mengalami penurunan empati dan masalah emosional jangka panjang. "Korban bullying sering mengalami kecemasan berlebih, depresi, isolasi sosial, dan risiko bunuh diri akibat stres berkepanjangan yang menurunkan rasa percaya diri." Hubungan ini menciptakan siklus kekerasan tanpa intervensi dini. Lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat sering mengabaikan dampak bullying karena prioritas prestasi akademik, kurangnya kesadaran, serta komunikasi buruk. Korban enggan melapor karena takut, sementara guru BK kurang optimal dalam deteksi gejala mental. "Sekolah kerap mengabaikan dampak bullying karena korban enggan melapor akibat rasa takut."

Pengabaian menyebabkan gangguan kronis seperti PTSD, depresi, kesulitan emosi, isolasi sosial, hingga risiko pengulangan dan siklus korban menjadi pelaku di

masa dewasa. "Korban mengalami penurunan kepercayaan diri berkepanjangan, rendah diri, dan kesulitan mengatur emosi, yang mengubah struktur otak terkait rasa takut dan regulasi stres." Efek ini menjalar ke kualitas hidup holistik tanpa penanganan. Langkah strategis mencakup seminar rutin, kurikulum anti-bullying, kebijakan pelaporan anonim, layanan konseling, dan kolaborasi keluarga-masyarakat. "Melaksanakan seminar rutin tentang bullying, dampaknya pada mental seperti depresi dan PTSD, serta pelatihan empati untuk siswa, guru, dan orang tua." Program ini efektif menciptakan lingkungan sekolah aman melalui pendidikan karakter.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan Program Pencegahan Bullying di Sekolah Melalui Pendidikan Karakter di SMK Purnama 1 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying, serta dampak negatif yang ditimbulkannya bagi korban dan lingkungan sekolah.

Pemberian materi pendidikan karakter terbukti efektif dalam menanamkan nilai empati, toleransi, dan sikap saling menghargai di kalangan siswa. Melalui kegiatan diskusi dan studi kasus, siswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih peduli serta mampu mengemukakan solusi sederhana dalam mencegah bullying di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, program edukasi ini berkontribusi positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan kondusif, serta mendukung upaya sekolah dalam mencegah terjadinya perilaku bullying secara berkelanjutan

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini hingga penyusunan jurnal ini selesai dengan baik, khususnya kepada Universitas Pamulang, Program Studi Manajemen, yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan administratif. Apresiasi setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Ibu Yeni Septiani, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing PKM, atas arahan, bimbingan,

serta masukan yang sangat berharga sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian laporan dan artikel jurnal ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak SMK Purnama 1 Jakarta, terutama kepada Kepala Sekolah beserta jajaran dewan guru yang telah memberikan izin tempat dan memfasilitasi jalannya kegiatan, serta kepada siswa-siswi atas partisipasi aktif dan antusiasmenya. Terakhir, penghargaan diberikan kepada seluruh rekan tim pelaksana PKM Kelompok 2 atas kerja keras dan kerja sama solid selama di lapangan; semoga hasil publikasi ini bermanfaat bagi kesehatan mental remaja dan menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: Tips Menjaga Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular: Mengenal Gejala Gangguan Jiwa*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI. (2022). *Profil Pelajar Pancasila dan Kurikulum Merdeka pada Jenjang Pendidikan Menengah Kejuruan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI. (2023). *Mewujudkan Lingkungan Sekolah yang Aman dan Nyaman: Modul Disiplin Positif dan Keadilan Restoratif*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Mental Nasional: Dampak Perundungan pada Remaja dan Dewasa Muda*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Universitas Gadjah Mada. (2023, April 3). *Mengenal sejak dini gejala gangguan kesehatan mental*.